



DIETA PAPKOWATA (D11)

ZASTOSOWANIE:

- z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku),
- z utrudnionym gryzieniem i połykaniem

OGÓLNE ZASADY DIETY:

- dieta papkowata jest modyfikacją diet łatwostrawnych w ich specjalistycznych formach, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowej. Zmiany konsystencji może wymagać zarówno dieta np. bogatobiałkowa czy o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów,
- dieta papkowata powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych,
- produkty i potrawy należy podawać w formie papkowej, która nie wymaga gryzienia,
- wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone),
- temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20–25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C; 8)
- posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki,
- dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, czy miękkie margaryny,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających

ZALECANE SPOSOBY PRZYZRĄDZANIA POTRAW:

- Stosowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie zmiksowane, doprowadzone do odpowiedniej papkowatej konsystencji i podane pacjentowi,
- w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę,
- do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody,
- natomiast u osób z zaburzeniami połykania (dysfagia) odpowiednią modyfikację konsystencji za pomocą zagęstników odpornych na działanie amylazy (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego),
- w diecie papkowatej szczególnie zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione,
- pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie,
- sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą,
- zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego,
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- wykluczyć dodatek zasmażek do potraw,
- do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw

PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE

Potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, namoczone suchary	wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka)	mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe

		śmietana
Jaja	gotowane na miękko rozdrobnione	gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu
Mięso, drób, ryby	rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kielbas, wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane)	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar, ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza
Warzywa i przetwory warzywne	rozdrobnione warzywa, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych)	warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia, warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, grzyby, surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki	ziemniaki, bataty: gotowane, zmiksowane	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	owoce dojrzałe, rozdrobnione (bez skórki i pestek), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, owoce droбноpestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito)	owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia, owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokośłodzone, owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne rozdrobnione, jeżeli dobrze tolerowane	pozostałe nasiona roślin strączkowych
Nasiona, orzechy, pestki	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach)	całe nasiona, pestki, orzechy, „masło orzechowe”, wiórki kokosowe
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością

	wody), namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone, namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.
Napoje	woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, kakao naturalne, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml)	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>